

Mejorando hábitos saludables en los niños de grado cuarto mediante actividades lúdicas

Trabajo Presentada para Obtener el Título de Especialistas en Pedagogía de la Lúdica

Fundación Universitaria los Libertadores

Blanca Stella Lesmes Mora & Martha Lucia Amaya Mora

Septiembre 2017

Copyright © 2017 Blanca Stella Lesmes Mora & Martha Lucia Amaya Mora

Todos Los Derechos Reservados.

Dedicatoria

A Dios por darnos la vida y la sabiduría para adelantar esta especialización.

A mi esposo Álvaro Martín y a mis hijos Laura Daniela y Juan Esteban Martín por su comprensión, paciencia y apoyo incondicional. A mi padre quien me motivo a realizar esta especialización.

A mis hijos Carlos Alberto, Ivón Paola, Edwin Alexis y a mi nieto Luis Fernando quienes me motivaron para superarme en mi formación profesional.

.

Agradecimientos

A los docentes de la Fundación Universitaria Los Libertadores que nos acompañaron en el proceso de formación, en especial a nuestro tutor Jesús Gonzalo Puin López quien nos orientó y dirigió este proyecto de grado.

A los niños, niñas, padres de familia y docentes del grado cuarto de la Institución Educativa Técnica San Luis, sede primaria por su colaboración, participación y apoyo en el desarrollo de las actividades propuestas en el proyecto de intervención.

A la Doctora Yolima Arroyo nutricionista del ICBF Centro Zonal Garagoa, madre de familia de un estudiante del grado cuarto, por sus aportes.

Resumen

Este proyecto “**Mejorando hábitos saludables en los niños de grado cuarto mediante actividades lúdicas**” presenta una propuesta de intervención orientada hacia la aplicación de rondas y juegos como estrategias para mejorar las prácticas saludables en alimentación y actividad física. Esta propuesta fue desarrollada partiendo de la sensibilización para que los estudiantes tomaran conciencia de la dificultad que estaban presentando en cuanto a hábitos saludables, proponiendo así actividades lúdicas para fortalecer esta área del ser humano. Se destaca el gran apoyo de los padres de familia en relación al trabajo desarrollado con los estudiantes, pues contamos con la asesoría de una madre de familia que es la nutricionista del ICBF centro zonal Garagoa.

Este proyecto se enmarca dentro de la investigación acción que permite reconocer los diferentes elementos que han incidido en los malos hábitos saludables, para ello se aplican técnicas e instrumentos tales como la observación y la encuesta para identificar la problemática presente en la Institución y luego diseñar y aplicar la propuesta de intervención pedagógica a través de talleres y actividades integradoras dirigida a los estudiantes.

Palabras claves: hábitos, lúdica, nutrición, juego.

Abstract

This Project “improving the healthy habits in the children of the fourth grade by playful activity” show a proposal of the intervention oriented toward the application of rounds and game like strategy to improve the health practices in feeding and physical activity. This proposal was developed starting from sensitization for that the students pay attention of the difficulty that were presenting about healthy habits, proposing playful activities for strength this area of the human being. It emphasizes the great support by family parents in relation to the work developed with the students, we are provided with the consultancy of a family mother who is the nutritionist of the ICBF zonal center Garagoa.

This Project is within of the investigation that allowed recognize the different points that resulted in bad habits, for that apply techniques and tools such as the observation and survey to identify the problematic present in the school and then design and apply the proposal of pedagogical intervention through workshops and activities to the students.

Key words: habits, playfulness, nutrition, healthy.

Tabla de Contenido

Capítulo 1. Así estamos...	11
1.1. Planteamiento del problema	11
1.2. Formulación del problema	12
1.3. Justificación	12
1.4. Objetivos	13
1.4.1. Objetivo General	13
1.4.2. Objetivos específicos	13
Capítulo 2. Informados podemos vivir mejor	14
2.1. Marco contextual	14
2.2. Antecedentes	16
2.3. Marco Teórico	18
Capítulo 3. Diseño Metodológico	23
3.1. Tipo de Investigación	23
3.2. Población y muestra	25
3.3. Instrumentos	26
3.3.1	
Encuesta	26
3.3.2. Ficha de observación	26
3.4. Análisis de la información	27
3.4.1. Análisis de la encuesta	27
3.4.2. Análisis de la observación	38

3.5.	
Diagnóstico.....	40
Capítulo 4. Jugando y recreando, nuestra salud vamos mejorando.....	42
4.1. Descripción.....	42
4.2. Justificación.....	42
4.3. Objetivos.....	42
4.4. Estrategia y Actividades.....	43
4.5. Contenidos.....	44
4.5.1 Taller N°1 Festival de juegos tradicionales.....	44
4.5.2. Taller N°2. Rally saludable	46
4.6. Evaluación y seguimiento.....	49
Capítulo 5.....	52
Lista de Referencias.....	54
Anexos.....	55

Lista de tablas

Tabla 1. Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 1.....	27
Tabla 2. Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 2.....	28
Tabla 3 Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 3.....	29
Tabla 4 Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 4.....	30
Tabla 5. Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 5.....	31
Tabla 6. Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 6.....	32
Tabla 7. Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 7.....	33
Tabla 8. Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 8.....	35
Tabla 9. Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 9.....	36
Tabla 10. Análisis Encuesta de estudiantes. Pregunta 10.....	37
Tabla 11. Análisis de la Observación.....	38
Tabla 12. PHVA....	49
Tabla 13. Análisis DOFA.....	50
Tabla 14. Objetivos estratégicos	51

Lista de figuras

Figura 1. Panorámica de Garagoa.....	15
Figura 2. Foto Institución Educativa Técnica San Luis.....	16
Figura 3. Grafico circular correspondiente a la pregunta 1.....	27
Figura 4. Grafico circular correspondiente a la pregunta 2.....	28
Figura 5. Grafico circular correspondiente a la pregunta 3.	29
Figura 6. Grafico circular correspondiente a la pregunta 4.....	30
Figura 7. Grafico circular correspondiente a la pregunta 5	32
Figura 8. Grafico circular correspondiente a la pregunta 6.....	33
Figura 9. Grafico circular correspondiente a la pregunta 7.....	34
Figura 10. Grafico circular correspondiente a la pregunta 8.....	35
Figura 11. Grafico circular correspondiente a la pregunta 9.....	36
Figura 12. Grafico circular correspondiente a la pregunta 10.....	37
Figura 13. Foto Juegos tradicionales. Boliches.....	58
Figura 14. Foto Juegos tradicionales. Bolos.....	58
Figura 15. Foto Lotería de alimentos saludables.....	58

Capítulo 1

Así estamos

1.1. Planteamiento del problema

El presente estudio busca establecer la relación entre cuáles son los hábitos alimenticios y los niveles de actividad física de los estudiantes del grado cuarto, en la Institución Educativa Técnica San Luis Básica Primaria del municipio de Garagoa. Esta búsqueda se realiza a partir de los resultados arrojados por la observación directa de las loncheras que llevan los niños, donde se aprecia que no es una lonchera saludable puesto que incluyen bebidas carbonatadas, productos de paquete, poca fruta o ausencia de productos naturales. Con respecto a la actividad física que realizan en el recreo tampoco es la más adecuada, pues se observa en algunos casos sedentarismo.

Los padres de familia se remiten a suministrarles paquetes y bebidas procesadas como gaseosas y jugos, incrementando a futuro los índices de diabetes y obesidad. Según la OMS sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud adoptada por la Asamblea Mundial de la Salud en 2004 pide la adopción de medidas mundiales, regionales y locales destinadas a mejorar las dietas e incrementar la actividad física. En la Asamblea Mundial de la Salud de 2012 los países acordaron trabajar para frenar cualquier futuro aumento de la proporción de niños con sobrepeso. (OMS Comisión para acabar con la obesidad infantil, 2012)

Además, por acercamiento con los niños algunos comentan que su desayuno es en ocasiones un pocillo de agua panela o un caldo con pan, sin suministrarles una alimentación balanceada (proteínas, lácteos, verduras, frutas y carbohidratos). Esta problemática tiene sus causas en los factores económicos pues se puede evidenciar que algunas familias son de escasos recursos, de igual manera influyen otros factores observables como que dependen del trabajo y del cuidado de uno de los padres de familia; la falta de establecer un horario para compartir las comidas en

familia y la poca concientización de lo que puede ocurrir a futuro con nuestra salud si no se tienen hábitos saludables desde pequeños. Los anteriores factores presentes en el contexto social y familiar de los estudiantes interfieren en el desarrollo integral y en el rendimiento escolar. Es necesario que la comunidad educativa promueva hábitos saludables motivando a los niños a comer sanamente y a realizar actividad física.

1.2. Formulación del problema

¿De qué manera el uso del juego y la ronda permiten generar hábitos saludables en relación con la alimentación y la actividad física en los estudiantes del grado cuarto de la Institución Educativa Técnica San Luis de Garagoa?

1.3. Justificación

En la familia es donde se inicia la formación de hábitos saludables en alimentación y actividad física con las costumbres y tradiciones del entorno, pues es allí donde se dan los primeros pasos para una buena nutrición. Esta formación, junto con la impartida en la escuela que es el segundo hogar de los niños, son los principales responsables de la instauración de unos hábitos saludables adecuados. Se puede afirmar que el ámbito escolar se presenta como lugar idóneo para reforzar conocimientos y hábitos saludables en alimentación, nutrición y actividad física.

Con el desarrollo de este proyecto se busca inculcar en los niños y niñas hábitos saludables que van de acuerdo a una sana alimentación y actividad física a través de la lúdica como las rondas y los juegos los cuáles se deben trabajar desde temprana edad puesto que es la medida preventiva más eficaz para mejorar la condición de salud durante toda la vida del individuo y de esta manera tener adultos sanos.

El proyecto busca aportar una propuesta de intervención con elementos lúdicos orientados a los procesos pedagógicos y nutricionales que se llevan a cabo al interior de la escuela, puesto que

ofrece a los estudiantes y docentes una alternativa para aprovechar el disfrute que el niño tiene del juego en beneficio de su desarrollo. De esta manera se espera contribuir así desde esta Especialización en Pedagogía de la lúdica en un cambio positivo en dónde se fomente los estilos de vida saludable y de paso la recreación de los niños y niñas de la Institución Educativa Técnica San Luis.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

- Implementar el uso del juego y la ronda como estrategias que permitan generar hábitos alimenticios saludables en los estudiantes del grado cuarto de la Institución Educativa Técnica San Luis del municipio de Garagoa.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar juegos y rondas que propicien hábitos saludables en los estudiantes del grado cuarto de la Educativa Técnica San Luis del Municipio de Garagoa.
- Plantear una estrategia de juego y ronda orientada a mejorar alimentación saludable de los estudiantes del grado cuarto de la de la Institución Educativa Técnica San Luis.
- Ejecutar con los niños actividades de juego y ronda orientados a mejorar su actividad física.
- Evaluar los resultados obtenidos con la intervención de este proyecto respecto a los hábitos alimentarios y actividad física en los estudiantes del grado cuarto.

Capítulo 2

Informados podemos vivir mejor

2.1. Marco contextual

El Plan de Desarrollo Municipal (2016) en su Acuerdo 009 afirma lo siguiente:

El municipio de Garagoa está ubicado al sur oriente del departamento de Boyacá. Posee una población aproximada de 16.1954 habitantes. Garagoa, tiene una extensión de 191.075 km y una altura de 1705 m.s.n.m. Dista de Bogotá por carretera pavimentada a 136 Km. y de Tunja a 81 Km. El pueblo está ubicado en un plano inclinado. Limita por el Norte, con Chinavita, deslindando ambos municipios una quebrada de abundantes aguas; por el sur con Macanal, sirviendo de límite la Quebrada Perdiguiz; por el Oriente con Tenza y Sutatenza, dividiéndolos el Río Garagoa; y por el occidente, Miraflores y Chinavita, teniendo por límite el Río Tunjita y la cordillera más alta. El Municipio de Garagoa cuenta con una temperatura media que fluctúa entre 16 y 18 grados centígrados. (p.14)

En su aparte de educación describe a Garagoa como un municipio no certificado que atiende a una población estudiantil en dos Instituciones Educativas Públicas en 20 sedes (3 urbanas y 17 rurales) y cuatro Instituciones Educativas privadas. El municipio cuenta con diversos escenarios deportivos como el coliseo y el estadio municipal en los cuales se desarrollan proyectos y eventos deportivos y culturales. Con escuelas de formación deportiva como fútbol, patinaje, baloncesto y taekwondo. (p.18)

En cuanto a la actividad económica del municipio se basa en la agricultura, avicultura, actividad minera, pecuaria y oferta de servicios para sus habitantes y para la región relacionada con la gestión pública, comercio, transporte. No existen industrias. En la parte social existen algunos núcleos familiares de desplazamiento, que proviene en su gran mayoría de zonas rurales a las cuales no

han retornado, pero actualmente habitan en la zona urbana del municipio lo cual ha dificultado su ubicación laboral. (p.19)

En el artículo 7° menciona: “el municipio se encuentra en estado de alerta alta, con bajo nivel educativo y empleo informal, los índices que se encuentran en alerta media son analfabetismo, rezago escolar, sin acceso a fuentes de agua mejorada y sin aseguramiento” (Plan de Desarrollo Municipal, 2016, p.19).



Figura 1. Panorámica

de Garagoa.

Recuperado de http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Imagenes/panoramica_garagoa.jpg

En cuanto a la Institución Educativa Técnica San Luis de Garagoa (Boyacá) se puede decir que alberga un total de 1366 estudiantes de los cuales el 96% vive en el municipio y el 4% en los municipios aledaños.

La institución educativa presta un servicio de inclusión a 32 educandos y a 40 familias desplazadas.

La población estudiantil pertenecen a los estratos 1,2 y 3 (PEI, 2017, p.4).



Figura 2. Institución Educativa Técnica San Luis. Sede primaria. 2013.

Recuperado de <http://ietecnicasanluis.blogspot.com.co/p/sedes.html>

La sede Primaria Urbana cuenta con dieciocho (18) docentes, la coordinación, psico -orientación y personal operativo. Los niños de esta sede educativa pertenecen a diferentes clases de familias: nucleares, madres cabeza de familia, niños que viven con sus abuelos u otros familiares. Pertenecen a los estratos sociales 1, 2 y una minoría 3. El nivel académico de los padres oscila entre primaria y bachillerato, alguna minoría profesionales. La vinculación de los padres en el proceso educativo y formativo de sus hijos es aceptable, debido a sus compromisos laborales y falta de disposición de tiempo para compartir con sus hijos. La necesidad que más resaltamos en la población es la falta de ofertas de trabajo que se refleja en el aspecto nutricional, objeto de estudio del presente trabajo. Otro aspecto a resaltar es la falta de hábitos alimenticios saludables reflejados en la lonchera y en el restaurante escolar, pues se observa el rechazo a las verduras y algunas frutas.

2.2. Antecedentes

Más que de una vida sana hay que hablar de un estilo de vida **saludable** del que forman parte la alimentación, el ejercicio físico y la prevención en salud.

La OMS (2004) en la estrategia mundial sobre alimentación saludable, actividad física y salud, hace las siguientes recomendaciones específicas sobre la dieta y la actividad física:

- Promover entre los consumidores la demanda de productos alimentarios y comidas saludables.
- Sensibilizar a los consumidores sobre la dieta sana.
- Formular políticas y programas escolares que animen a los niños a adoptar una dieta sana.
- Educar a los niños, los adolescentes y los adultos en materia de nutrición y hábitos alimentarios saludables.
- Promover el aprendizaje de habilidades culinarias, incluso en las escuelas.

Revisando la base de datos de la Fundación Universitaria Los Libertadores se encuentra como referente el proyecto de grado **Uso de la estadística como herramienta lúdico – pedagógica en la promoción de hábitos saludables en los estudiantes del grado 9-03 de la institución educativa San francisco de Asís** en el que se“ evalúa el estado nutricional de un grupo de estudiantes a través de indicadores nutricionales haciendo uso de curvas de crecimiento de manera que los jóvenes durante el desarrollo de talleres lúdico pedagógicos conocieron de su estado de nutrición...”(Villarreal & Gómez Silva, 2016, p.16)

Así mismo, se encuentra en la base de datos de la Fundación Universitaria Los Libertadores el trabajo de investigación **Fortalecer Hábitos Alimenticios Sanos a Través de una Estrategia en Educación Ambiental en Niños de Grado 4° y 5° de Básica Primaria en la Sede Valle Bonito** “se resalta, que mejorando la calidad de la alimentación, se estará previniendo problemáticas de salud, lo cual redundará en un mayor aprovechamiento escolar, bienestar y productividad de los educandos...” (Herrera, García & García, 2017, p.4)

Otro proyecto consultado es Hábitos **alimentarios y nivel de actividad física de los estudiantes de tercero a séptimo grado de dos colegios de Santiago de Cali: colegio Luis Fernando Caicedo y colegio Colombo Británico...** “la nutrición y la actividad física son una parte importante de una infancia saludable” (Díaz; Casas & Ortega 2013, p. 14) de la Universidad del Valle.

En esta misma línea, se encuentra la tesis de grado titulada **Promoción de hábitos saludables:** “La alimentación es un aspecto muy importante que debemos cuidar en los niños desde la infancia. Por ello, podemos decir que tanto padres como tutores presentan un papel relevante en el proceso de alimentación de los más pequeños...” (Romero, 2013, p. 9)

2.3. Marco teórico

Carlos Alberto Jiménez (2010) define la lúdica como una experiencia cultural, es una dimensión transversal que atraviesa toda la vida, no son prácticas, no son actividades, no es una ciencia, ni una disciplina, ni mucho menos una nueva moda, sino que es un proceso inherente al desarrollo humano en toda su dimensionalidad psíquica, social, cultural y biológica. Desde esta perspectiva, la lúdica está ligada a la cotidianidad, en especial a la búsqueda del sentido de la vida y a la creatividad humana.

Por otra parte, Ernesto Yturalde Tagle (2104), investigador, conferencista y facilitador en entornos lúdicos quien comenta: Es impresionante lo amplio del concepto lúdico, sus campos de aplicación y espectro. Es decir, siempre se han relacionado los juegos, con la lúdica y sus entornos así como a las emociones que producen, con la etapa de la infancia y hemos puesto ciertas barreras que han estigmatizado a los juegos en una aplicación que derive en aspectos serios y profesionales, y la verdad es que ello dista mucho de la realidad, pues que el juego trasciende la etapa de la

infancia y sin darnos cuenta, se expresa en el diario vivir. Lo lúdico crea ambientes mágicos, genera ambientes agradables, genera emociones, genera gozo y placer,

En este orden de ideas, se resalta el aporte de Johan Huizinga en su artículo el Homo Ludens (1938) en relación al juego, menciona tres aspectos principales:

- El juego es una actividad que hacemos por naturaleza, libre y nadie nos obliga a hacerlo.
- Nos sirve para crear experiencias que aunque sean fantasías nos ayudan a tener conciencia sobre nuestro entorno.
- Jugar nos acerca a la competencia, y ésta a la creación del deporte, por lo que el juego es, en sí, un deporte.

Para **Jean Piaget** (1956), el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo.

Las capacidades sensorio motrices, simbólicas o de razonamiento, como aspectos esenciales del desarrollo del individuo, son las que condicionan el origen y la evolución del juego.

Piaget asocia tres estructuras básicas del juego con las fases evolutivas del pensamiento humano: el juego es simple ejercicio (parecido al animal); el juego simbólico (abstracto, ficticio); y el juego reglado (colectivo, resultado de un acuerdo de grupo).

Desde la teoría socio-cognitiva, **Vygotsky** (1990) considera que el juego, como una forma particular de actuación cognitiva espontánea que refleja el proceso de construcción del conocimiento y organización de la mente, tiene su origen en la influencia que ejerce el marco social sobre el Sujeto. El origen del juego es para Vygotsky, como para Piaget, la acción, pero mientras que para éste, la complejidad organizativa de las acciones, da lugar al símbolo; para

Vygotsky es el sentido social de la acción lo que caracteriza la acción lúdica y el contenido de lo que se quiere representar en los juegos. El juego contribuye al desarrollo integral del niño. Las actividades lúdicas le permiten al individuo desarrollar su pensamiento, satisfacer sus necesidades, elaborar experiencias traumáticas, descargar tensiones, explorar, descubrir, crear y asimilar. A través del juego el niño se expresa y se conoce.

Marcela Escalante, concibe **la ronda** como un juego de considerable importancia para el niño, en donde se le permite integrarse con otros niños sin discriminar a los demás, lo que hace acrecentar en ellos los valores humanos de forma que gracias a ello puedan desarrollar su proceso de formación y aprendizaje en forma agradable. (Escalante, 2011, p. 1).

Los hábitos alimenticios

Para Díaz, Casas y Ortega (2013) aseguran que los hábitos alimenticios de las familias se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos y la forma de consumirlos (horarios, compañía). Hay que tomar en cuenta que los alimentos son lo único que proporciona energía y diversos nutrimentos necesarios para crecer sanos y fuertes y poder realizar las actividades diarias. Sin embargo, no se trata de comer por comer, con el único fin de saciar el hambre, sino de obtener por medio de los alimentos, los nutrimentos necesarios para poder realizar todas las actividades.

Consumir pocos o demasiados alimentos y de forma desbalanceada, tiene consecuencias que pueden ser muy graves: por un lado si faltan algunos nutrimentos en el organismo, hay desnutrición, que es muy grave y frecuente en niños de todos los ámbitos sociales, y por otro si se comen cantidades excesivas se puede desarrollar obesidad. Por ello, la alimentación de los niños

y niñas debe ser: completa, incluyendo en los tres alimentos principales del día: desayuno, comida, cena y las meriendas, alimentos de los tres grupos: cereales y tubérculos que proporcionan la energía para poder realizar las actividades físicas, mentales, intelectuales y sociales. Leguminosas, frutas y verduras, alimentos de origen animal que proporcionan proteínas para poder crecer y reparar los tejidos del cuerpo. Agua, para ayudar a que todos los procesos del cuerpo se realicen adecuadamente y porque ella forma parte de nuestro cuerpo en forma importante.

Todos los alimentos contienen nutrimentos, pero es importante conocer cuáles contiene cada uno de ellos, para combinarlos en cada comida y evitar que alguno de ellos falte. Los alimentos naturales obviamente tienen mayor cantidad y calidad en sus nutrimentos, por lo que la comida chatarra, no debe ocupar el primer lugar de consumo, aunque facilite las tareas de quienes preparan la comida. Cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos.

Los hábitos alimenticios en niños y adolescentes ha cambiado, ya que hoy por hoy la sociedad ha obligado a los padres a trabajar fuera de casa, por lo que los niños se encuentran solos la mayor parte del día y en su alimentación deben acudir al consumo de alimentos fuera de su casa, lo cual ha aumentado la ingestión de alimentos ricos en grasas y azúcares.

En la actualidad, debido a factores culturales, el ambiente en que se vive, la influencia de amigos, los mensajes publicitarios y el entorno social general es común que los niños incurran en algunas conductas erradas a la hora de alimentarse, como son:

- Excluir algunas comidas, sobre todo el desayuno, que tiene una gran importancia porque proporciona la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, contribuyendo a un mayor rendimiento y concentración en el colegio.
- Mecatear de manera exagerada entre horas.

- No practicar ningún deporte.
- Elevada ingesta de comidas rápidas como pizzas, hamburguesas, etcétera. También refrescos, golosinas, productos industriales con alta cantidad de calorías y pocos nutrientes.
- Bajo consumo de calcio, como leche, quesos, yogures.

Capítulo 3

Diseño Metodológico

3.1 Tipo de investigación

Enfoque cualitativo

El presente proyecto de intervención responde a un enfoque de tipo cualitativo puesto que es un proceso desarrollado en etapas, se inicia con la selección de un proyecto con base en la observación de la comunidad educativa expresado en una pregunta problema, se procede a recolectar y analizar información pertinente a la situación tratada para finalmente concluir con la redacción de la propuesta. En esta investigación se analizan las diferentes variables y opiniones de los docentes de la sede primaria de la Institución Educativa Técnica San Luis y las respuestas de las encuestas de los estudiantes del grado cuarto.

Los autores Blasco y Pérez (2007, p.25), señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.

Utiliza variedad de instrumentos para recoger información como las entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, en los que se describen las rutinas y las situaciones problemáticas, así como los significados en la vida de los participantes.

Método Investigación acción

El diseño del presente trabajo es de Investigación-acción. La finalidad es resolver problemas cotidianos e inmediatos y mejorar prácticas concretas. Su propósito fundamental se centra en aportar información que guíe la toma de decisiones, al respecto Elliott (1993), principal representante de la investigación-acción desde un enfoque interpretativo, define la investigación-

acción como un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma. La entiende como una reflexión sobre las acciones humanas y las situaciones sociales vividas por el profesorado que tiene como objetivo ampliar la comprensión (diagnóstico) de los docentes de sus problemas prácticos. Las acciones van encaminadas a modificar la situación una vez que se logre una comprensión más profunda de los problemas.

La Investigación–acción se desarrolla siguiendo estas fases:

a. Problematicación: Para formular el problema se tuvo en cuenta la observación directa por parte de los docentes durante los recreos, lo que permitió identificar el problema planteado. Basados en el problema se formularon los objetivos de la investigación, preparando la información para posteriormente analizarla e interpretarla.

b. Diagnóstico: Se hizo seguimiento mediante una ficha de observación y se aplicó una encuesta a los estudiantes para conocer sus hábitos alimenticios y la actividad física que realizan.

c. Diseño de una propuesta de cambio: Partiendo del diagnóstico se elaboró una propuesta de intervención basada en talleres lúdicos.

d. Aplicación de la propuesta: Implementación de los talleres lúdicos y recreativos orientados a mejorar hábitos saludables en alimentación en los estudiantes del grado cuarto.

e. Evaluación: Se realizó en forma continua, permanente y al final del proceso de investigación con base en los resultados obtenidos teniendo en cuenta los logros alcanzados y las falencias para conocer la efectividad de la estrategia lúdica implementada.

3.2. Población y muestra:

La propuesta que se hace desde la intervención pedagógica para fomentar hábitos saludables en la alimentación y actividad física dentro de la Institución Educativa Técnica San Luis, Sede

Primaria se realizó con un grupo de estudio el grado cuarto con 104 estudiantes que oscilan entre los 9 y 11 años de edad, algunos estratificados nivel 1 y 2, pertenecientes a hogares con diferentes fenómenos sociales anexo a situaciones que generan poco interés por promover espacios de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre. Algunas familias están constituidas por el papá, la mamá y otros hermanos, en cambio otras están conformadas por uno solo de los padres, hermanos y/o abuelos. El nivel de educación de los padres es bajo, un gran número tienen estudios a nivel de primaria, una minoría de bachillerato y formación profesional.

La muestra para el presente trabajo corresponde al grado 4,1 con 34 estudiantes que representan el 32 % de la población objeto. Esta muestra corresponde a los estudiantes de la docente Martha Lucía Amaya Mora, coautora del presente trabajo intervención.

El criterio para definir la muestra fue el ser un grupo que permanentemente interactúa con la docente y por esta razón, su control durante la jornada y algunas tardes de aprovechamiento del tiempo libre son garantía de confiabilidad en los resultados encontrados.

Los docentes del grado cuarto aplican una ficha de observación a los estudiantes teniendo en cuenta las diferentes categorías del proyecto.

3.3. Instrumentos.

3.3.1. Encuesta.

Es un procedimiento dentro de los diseños de una investigación descriptiva en el que el investigador recopila datos por medio de un cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica o tabla. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa o al conjunto total de la población estadística en estudio, integrada a

menudo por personas, empresas o entes institucionales, con el fin de conocer estados de opinión, ideas, características o hechos específicos.

3.3.2. Ficha de observación

Otro instrumento utilizado en este proyecto es la **ficha de observación** que se usan cuando el investigador debe registrar datos que aportan otras fuentes como son personas, grupos sociales o lugares donde se presenta la problemática. Son el complemento del diario de campo, de la entrevista y son el primer acercamiento del investigador a su universo de trabajo. Estos instrumentos son muy importantes, evitan olvidar datos, personas o situaciones, por ello el investigador debe tener siempre a la mano sus fichas para completar el registro anecdótico que realiza cuando su investigación requiere trabajar directamente con ambientes o realidades.

En este proyecto de grado se utiliza la ficha de observación con los docentes como una forma de recopilar información de lo observado.

3.4. Análisis de la información:

3.4.1. Análisis de la encuesta:

Pregunta N° 1

¿Con qué frecuencia realizas una actividad física o practicas deporte?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Todos los días	5	15%
Dos veces a la semana	10	29%
Fines de semana	7	21%
No practica	12	35%
TOTALES	34	100%

Tabla 1.Análisis de resultados pregunta N°1

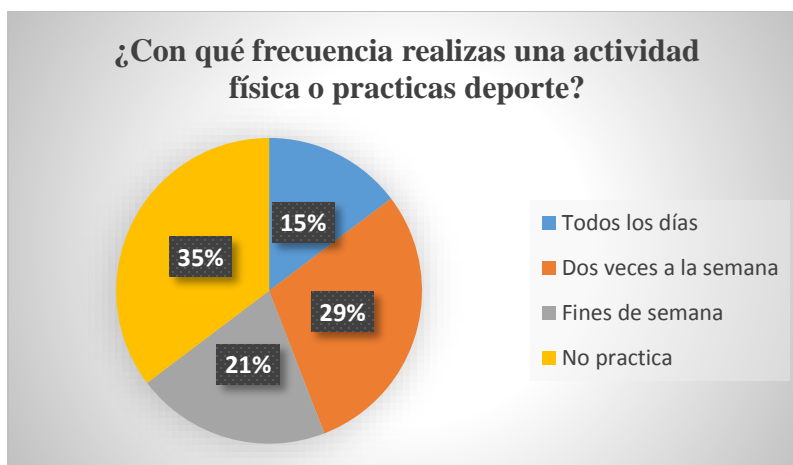


Figura 3. Gráfico circular correspondiente a la Pregunta 1.

Fuente: Las autoras (2017)

De acuerdo con lo observado en la gráfica, se evidencia que un 15% de los estudiantes encuestados practica deporte todos los días. Un 21% de los estudiantes practica deporte los fines de semana. El 29% practica deporte dos veces por semana y el 35% de los encuestados no practica ningún deporte. Por lo anterior podemos definir que un gran porcentaje de estudiantes no realiza ninguna actividad física con regularidad porque los padres de familia tampoco lo hacen. Es indudable que el mundo moderno “las tecnologías” es una causa para que los estudiantes sean parte del sedentarismo; pues no tienen ninguna otra opción para poder vincularse a otro tipo de actividades.

Pregunta N°2

¿Durante el recreo realizas alguna actividad física o recreativa?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sí	11	32%
No	10	30%
A veces	13	38%
TOTALES	34	100%

Tabla 2. Análisis de resultados pregunta N°2



Figura 4. Gráfico circular correspondiente a la Pregunta 2.

Fuente: Las autoras (2017)

En la gráfica anterior se evidencia que el 30% de los estudiantes encuestados realiza alguna actividad física durante el recreo, el 32% no realiza ninguna actividad física y el 38% de los estudiantes a veces realiza actividad física. Es así como se puede definir que en los recreos la mayoría de los estudiantes no realiza ninguna actividad física significativa y asumen una actitud pasiva.

Pregunta N°3

¿Participas activamente en las rondas y juegos en la clase de educación física?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sí	21	62%
No	3	9%
A veces	10	29%

TOTALES	34	100%
---------	----	------

Tabla 3. Análisis de resultados pregunta N°3

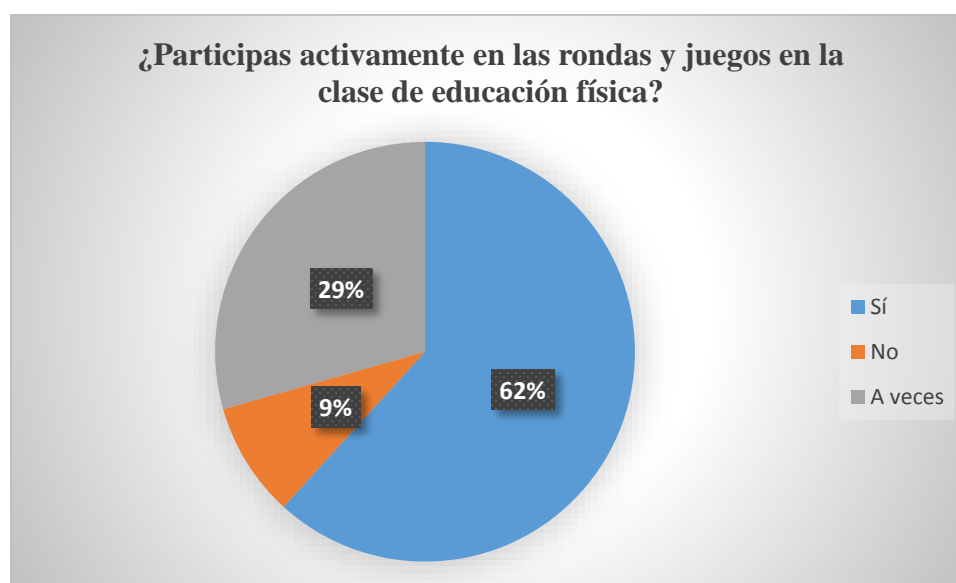


Figura 5. Gráfico circular correspondiente a la Pregunta 3.

Fuente: Las autoras (2017)

En relación con la gráfica anterior podemos apreciar que el 62% de los estudiantes participa activamente en las rondas y juegos de la clase de educación física, un 29% dice que a veces lo hace y el 9% de ellos no participa activamente en la clase de educación física. En conclusión, los estudiantes disfrutan de las actividades lúdicas en la clase de educación física por ser una de las áreas favoritas para ellos.

Pregunta N°4

¿Estás acompañado de tus padres cuando practicas deporte fuera de la Institución?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sí	10	29%
No	15	44%
A veces	9	27%
TOTALES	34	100%

Tabla 4. Análisis de resultados pregunta N°4



Figura 6. Gráfico circular correspondiente a la Pregunta 4.

Fuente: Las autoras (2017)

En concordancia con la pregunta anterior: el 27 % de los estudiantes expresa que a veces está acompañado por sus padres mientras practica algún deporte fuera de la Institución, el 29% manifiesta estar acompañado durante la práctica de un deporte, mientras que el 44%, es decir, la mayoría de estudiantes no es acompañado por sus padres. Es de destacar, que se evidencia falta de acompañamiento por parte de los padres de familia en la práctica de los deportes que se realizan fuera de la Institución por razones como la falta de tiempo, el trabajo que realizan se cruza con estas actividades y no permite el acompañamiento a sus hijos.

Pregunta N°5

¿Cuál es tu bebida favorita después de practicar un deporte?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Gaseosa	10	29%
Agua	8	24%
Bebida energizante	6	18%
Jugo de caja	10	29%
TOTALES	34	100%

Tabla 5. Análisis de resultados pregunta N°5

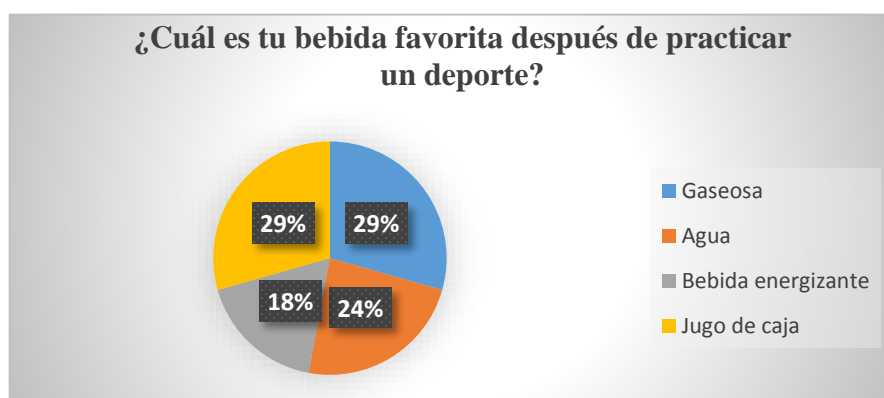


Figura 7. Gráfico circular correspondiente a la Pregunta 5.

Fuente: Las autoras (2017)

Con respecto a la bebida favorita que consumen los estudiantes después de practicar un deporte concluimos que el 18% consumen alguna bebida energizante, el 24 % corresponde al grupo de los que prefieren agua y se observa un empate del 29% entre la preferencia por la gaseosa y los jugos de caja. El resultado demuestra que los estudiantes prefieren otras bebidas diferentes

al agua, es decir, las que contienen azúcar pues las consideran más agradables a su paladar. Además los niños no son conscientes del daño que se hacen.

Pregunta N°6

¿Consideras importante que se practiquen las rondas y juegos para mejorar nuestra salud?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	71%
No	2	6%
A veces	8	23%
TOTALES	34	100%

Tabla 6.Análisis de resultados pregunta N°6

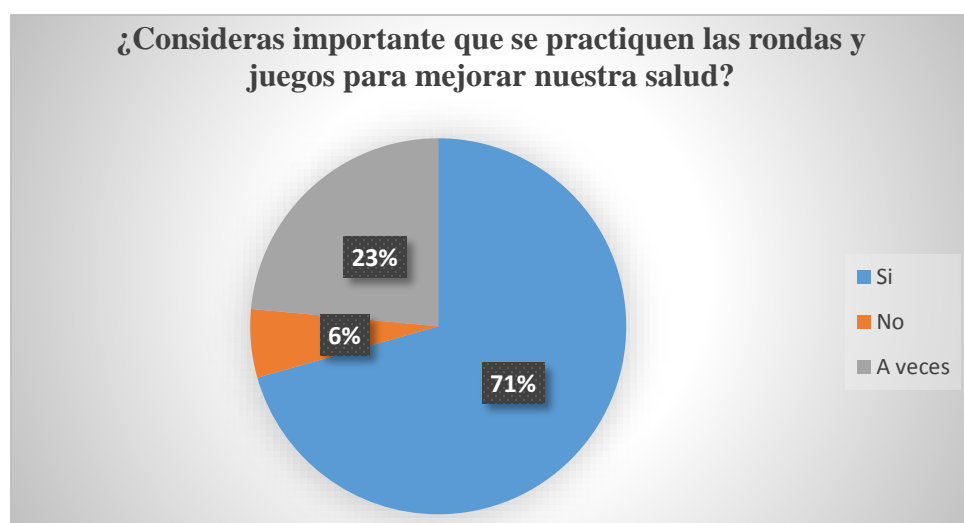


Figura 8. Grafico circular correspondiente a la Pregunta N°6

Fuente: Las autoras (2017)

La gran mayoría de los estudiantes, es decir el 71 % considera importante de la práctica del juego y la ronda para mejorar la salud, tan solo el 23% y el 6% contestaron a veces y no respectivamente. La anterior respuesta demuestra que los estudiantes son conscientes de que la práctica del juego y la ronda benefician su salud y se observa en las clases de educación física el agrado y alegría por estas actividades recreativas.

Pregunta N°7

¿Participas en los campeonatos deportivos realizados en tiempo libre en el colegio?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Sí	7	21%
No	12	35%
Algunas veces	15	44%
TOTALES	34	100%

Tabla 7. Análisis de resultados pregunta N°7



Figura 9. Grafico circular correspondiente a la Pregunta N°7

Fuente: Las autoras (2017)

En cuanto a lo evidenciado en la anterior gráfica podemos determinar que el 21% de los estudiantes si participa en los campeonatos del colegio, el 35% opina que no lo hace y el 44% dice que algunas veces se integra a los campeonatos del colegio. Lo anterior confirma que para los estudiantes es de gran importancia participar en los campeonatos deportivos que organiza el colegio pues es una forma de aprovechar el tiempo libre.

Pregunta N° 8

¿Qué comidas hacen juntos en familia?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Ninguna	5	15%
Desayuno	2	6%
Almuerzo	10	29%
Cena	17	50%
TOTALES	34	100%

Tabla 8. Análisis de resultados pregunta N°8

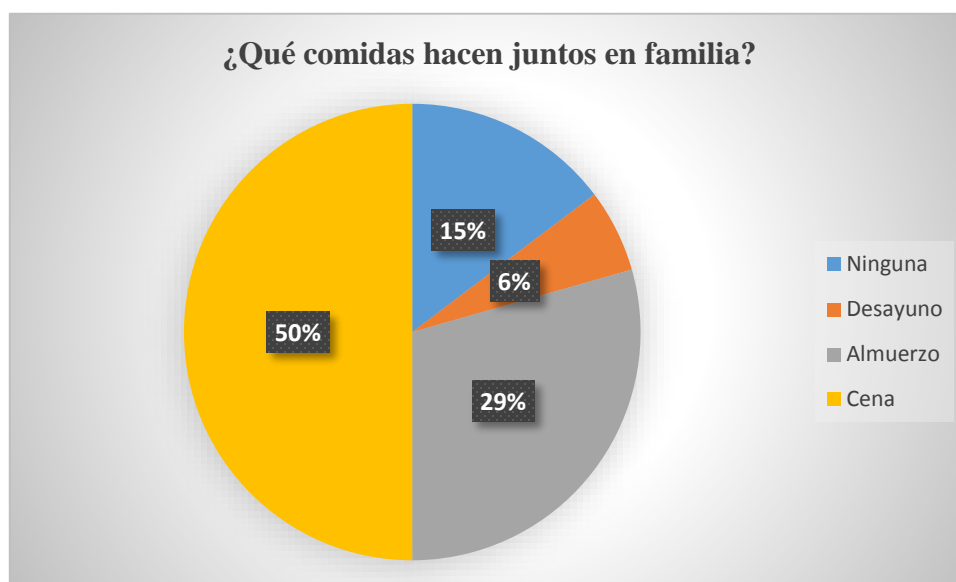


Figura 10. Gráfico circular correspondiente a la Pregunta N°8

Fuente: Las autoras

En la pregunta N°8, es evidente que el 50% de los estudiantes comparte en familia la cena, el 29% el almuerzo, el 15% ninguna comida y el 6% el desayuno. Se puede concluir que la comida que más se comparte en familia es la cena, por ser la hora en que se pueden reunir con más facilidad por cuestiones laborales.

Pregunta N°9

¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas fuera del colegio?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Una o dos veces por semana	5	15%
Dos o tres veces por semana	27	79%
Todos los días	2	6%
TOTALES	34	100%

Tabla 9.Análisis de resultados pregunta N°9

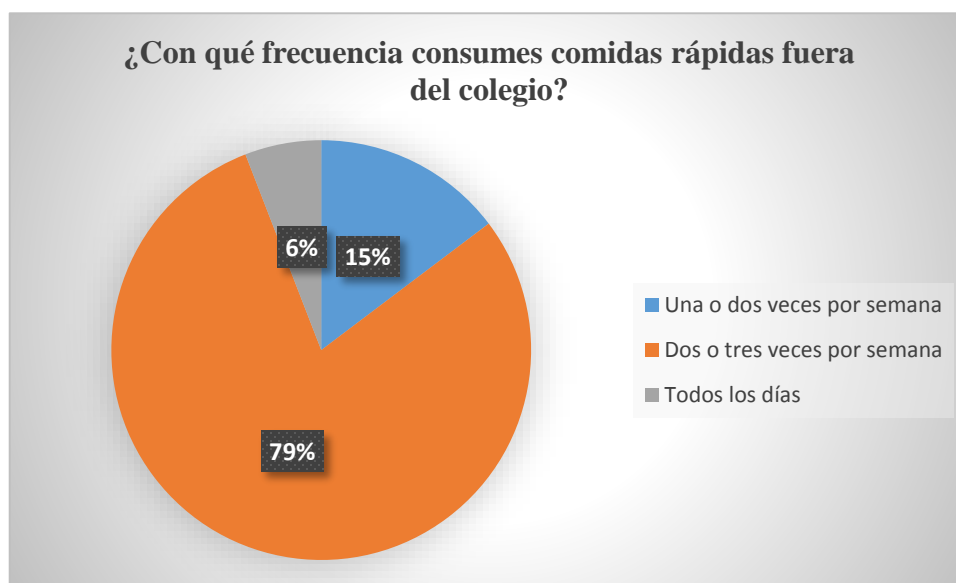


Figura 11. Gráfico circular correspondiente a la Pregunta N°9

Fuente: Las autoras (2017)

Podemos observar que la gran mayoría, equivalente al 79% consume comidas rápidas fuera del colegio, el 15% lo hace una o dos veces por semana y el 6% todos los días. Es evidente el

consumo de las comidas rápidas fuera del colegio por ser alimentos que hoy en día “están de moda” y el entorno social influye en los hábitos alimenticios de los estudiantes.

Pregunta N°10

¿Cuáles son los alimentos que conforman tu lonchera?

Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Jugo industrializado	8	23%
Frutas	6	18%
Paquetes y mecato	13	38%
Bebidas lácteas	7	21%
TOTALES	34	100%

Tabla 10. Análisis de resultados pregunta N°10

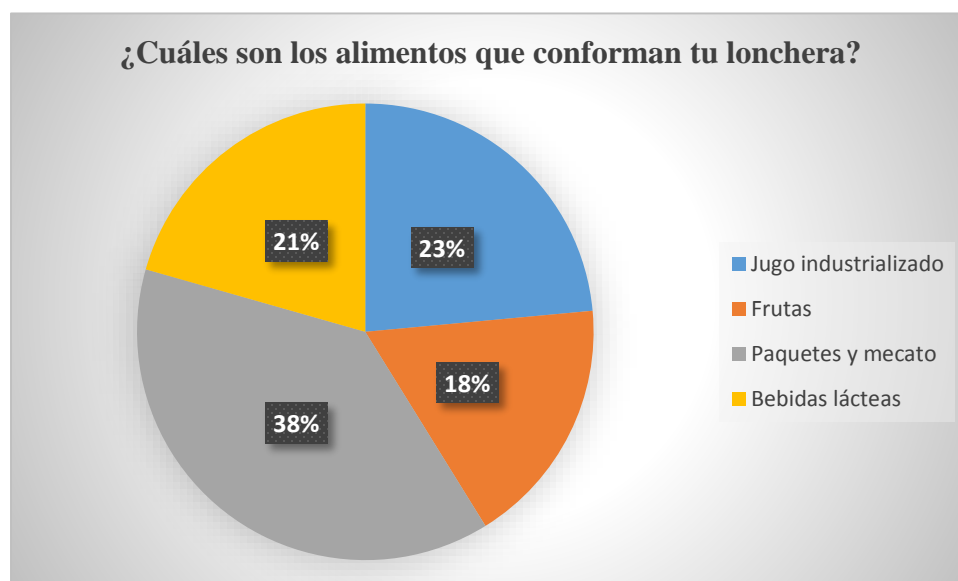


Figura 12. Gráfico circular correspondiente a la Pregunta N°1

Fuente. Las autoras (2017)

En cuanto a la gráfica anterior, el 38% prefiere paquetes y mecato en su lonchera, el 23% jugo industrializado, el 21% bebidas lácteas y tan solo el 18% incluye frutas. Se puede confirmar que la lonchera que más llevan los estudiantes contiene productos industrializados, porque los padres de familia ven más fácil comprar estos paquetes que preparar una lonchera saludable sin tener en cuenta el daño que les hacen a sus hijos.

3.4.2. Análisis de la observación: que llenaron ocho docentes de la Institución, quienes orientan las clases en el grado cuarto.

Tabla 11. Análisis de la observación.

CONDUCTAS A OBSERVAR		COMENTARIOS DE LO OBSERVADO
1	¿Los niños llevan frutas a la escuela?	Los docentes coinciden en afirmar que muy pocos estudiantes llevan fruta a la escuela, algunos únicamente la prueban y la botan a la caneca. Otros que es una minoría ocasionalmente llevan fruta picada.
2	¿Los niños consumen bebidas naturales en los recreos?	Muy pocos estudiantes llevan el jugo natural preparado en casa, en su gran mayoría llevan pony malta o jugo de caja.
3	¿Llevan al colegio una lonchera balanceada?	Los estudiantes llevan de onces mucho paquete (chitos, papas, de todito, etc.), bebidas lácteas y lo mencionado en las anteriores preguntas.

4	¿Los niños consumen con agrado los alimentos del restaurante escolar?	En su mayoría consumen con agrado los alimentos del restaurante escolar, aunque evidencian que muchos estudiantes son renuentes a consumir las verduras.
5	¿Los niños practican en los recreos actividades lúdicas o juegos?	Debido al espacio reducido de los patios de recreo, muy pocos niños hacen ejercicio físico o actividades lúdicas, otros juegan trompo, boliche, coca y otros se sientan en las gradas a charlar y tomar el refrigerio.
6.	¿Participan con alegría en las actividades lúdicas que se hacen en los intervalos de las clases?	Los docentes realizan dinámicas en los intervalos de clases y la mayoría de estudiantes participan con agrado.
7.	¿Les gusta participar en los campeonatos deportivos que organiza el colegio?	Sí, se les ve mucha alegría y entusiasmo. Se trata de rotar a los niños y niñas para que participen en las diferentes actividades deportivas.
8.	¿Les gusta participar en las danzas del colegio?	Es un punto a favor, porque todos quieren participar. Pero se les da la oportunidad de presentarse en las diferentes actividades que se realizan en la Institución.
9.	¿Son creativos al divertirse sanamente en los juegos de los recreos estableciendo sus propias reglas?	Sí, los estudiantes colocan sus propias reglas en los juegos.
10.	¿Organizan juegos autóctonos y/o tradicionales en los recreos y en Educación Física?	Muy poco, algunos como el trompo, boliches y coca.

Fuente: las autoras (2017)

3.5. Diagnóstico:

Hábitos alimenticios:

Teniendo en cuenta el análisis de los resultados obtenidos mediante la encuesta y la observación, se puede ver que los estudiantes del grado cuarto tienen malos hábitos alimenticios reflejados en la merienda o lonchera que llevan al colegio por el alto contenido de paquetes y bebidas procesadas. En el hogar hay poco interés y orientación por cultivar hábitos saludables en

cuanto a alimentación. Pocos estudiantes incluyen en la lonchera frutas, jugos naturales, lácteos y proteínas. Es de anotar que las prácticas en cuanto a alimentación saludable (lonchera) que se dan en el colegio no son las más adecuada. Así mismo es evidente la dificultad para consumir la verdura en el restaurante escolar porque no están acostumbrados desde el hogar.

Actividad física

Se evidencia en los estudiantes poca actividad física, en el hogar hay poco interés por realizar actividades recreativas y deportivas por falta de tiempo de los padres de familia pues trabajan todo el día para poderse sostener, al igual que en la Institución Educativa no hacen deporte en los recreos por pocos espacios. Los padres de familia de los estudiantes son de estratos bajos y culturalmente tienen muy poco conocimiento sobre las consecuencias que puede tener un problema como el sedentarismo y menos sobre la forma de prevenirlo o buscar estrategias para motivar a sus hijos a un estilo de vida saludable o proporcionar espacios para actividades lúdico- deportivas.

Con respeto al tema de la actividad física, los docentes consideran que los espacios de la Institución Educativa son muy reducidos y los estudiantes se ven limitados a actividades sencillas que no implican mucho desplazamiento. Por otra parte la mayor actividad física que los estudiantes desarrollan es en la clase de educación física.

Lúdica

Es de resaltar que los estudiantes de la Institución en su mayoría presentan un gran interés por desarrollar acciones tendientes a buscar alternativas posibles para mejorar los hábitos de vida saludable mediante estrategias lúdicas.

Queda demostrado que en el grado 4.2 de la Institución Educativa Técnica San Luis existe el problema de malos hábitos alimenticios y poca actividad física y que es necesario aplicar un

proyecto de intervención que motive a los estudiante para que con el uso de actividades lúdico-recreativas le den un manejo adecuado a sus hábitos saludables buscando mejorar su actitud frente a ésta problemática.

Con relación a la lúdica como elemento indispensable para la formación de hábitos saludables, los docentes consideran que realizan actividades dinámicas en los cambios de clase, observan en los estudiantes la disposición al realizarlos. Los estudiantes se interesan por participar en las danzas y juegos. Además expresan su deseo de que estas actividades se realicen durante los recreos en forma dirigida.

Capítulo 4

Propuesta “Jugando y recreando, nuestra salud vamos mejorando”

4.1 Descripción.

Este proyecto de intervención educativa, tiene como objetivo fomentar en los estudiantes del grado cuarto de la Institución Educativa Técnica San Luis del municipio de Garagoa, la creación de hábitos y estilos de vida saludable a través de talleres lúdicos que incluyen conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Para el desarrollo del proyecto se diseñaron dos talleres con actividades lúdico pedagógicas (juego y ronda) en las que se sensibiliza a los estudiantes sobre los beneficios que aporta la buena alimentación acompañada de la actividad física para contrarrestar el sedentarismo.

4.2 Justificación.

Este proyecto de intervención, pretende responder a la necesidad que tiene la población educativa del grado cuarto, en cuanto al tema de alimentación sana (lonchera saludable) y actividad física, debido a que en la mayoría de los casos los niños y las niñas no reciben una alimentación adecuada y balanceada de acuerdo con sus requerimientos nutricionales, bien sea por ignorancia de los padres, el facilismo, y por otro lado se ha olvidado la recreación y la actividad física como complemento para tener una vida saludable. Lo anterior redundará en beneficio de los estudiantes mejorando su rendimiento académico y su salud.

4.3. Objetivos.

- Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física como estrategia para optimizar su calidad de vida mediante juegos tradicionales.

- Inculcar en los estudiantes la creación de hábitos y estilos de vida saludable a través de actividad lúdica enmarcados en una adecuada nutrición y actividad física.

4.4 Estrategias y actividades.

La propuesta pedagógica se basa en la aplicación de dos talleres que presenta a los niños y niñas el tema de la importancia de practicar hábitos alimenticios y estilos de vida saludable de una manera lúdica para que aprendan haciendo en forma divertida.

Estrategia	Actividad	Lugar	Fecha	Responsables	Recursos
Festival de juegos tradicionales	-Juego de bolo criollo. -Lanzamiento de trompo.- Saltar en el lazo. -Juego del cucunubá. La golosa.	Patio sede primaria	07-04 de 2017	Martha Lucía Amaya Mora Blanca Stella Lesmes Mora	Humanos Botellas plásticas, pelotas, trompos, pitas, lazos, boliches Equipo de sonido, memoria USB Agua de bolsa Premios

Rally saludable	-El cubo del movimiento. -Escalera saludable -Lotería de alimentos. -La ronda de las frutas. -Di no a la comida chatarra	Patio sede primaria	11 -08 de 2017	Martha Lucía Amaya Mora Blanca Stella Lesmes Mora	humanos, frutas, platos desechables y cucharitas, cuchillo, crema de leche Lotería de alimentos, Dados, fichas. Escalera saludable.
--------------------	--	---------------------------	----------------	--	--

Fuente: Las autoras (2017)

4.5. Contenidos.

4.5.1. TallerN°1. Festival de juegos tradicionales

Objetivo: Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física como estrategia para optimizar su calidad de vida mediante juegos tradicionales.

Habilidades: -desarrollo de habilidades físicas y trabajo en equipo.

-Formación de valores.

Actividad de entrada:

Saludo de bienvenida, estiramientos y calentamiento. Iniciamos con la ronda de las frutas y las verduras (con ritmo de rock and roll), formando un círculo y siguiendo los movimientos del docente.

Desarrollo:

Formados los grupos de 8 estudiantes y con la colaboración de los docentes se ubican a los estudiantes en cada juego tradicional a desarrollar: bolo criollo, trompo, salto en el lazo, golosa, cucunubá, dando un margen de tiempo para luego ir rotando, hasta que pasen por los diferentes juegos. Cada docente anota el puntaje obtenido y al final se da la puntuación para premiar al equipo ganador.

Actividad de cierre:

Se termina con la rumba terapia con diferentes ritmos musicales dirigida por una madre de familia. Concluyendo ésta actividad se realiza la premiación del festival de juegos tradicionales y se les reparte a los estudiantes su bolsita de agua para que se hidraten.

Humanos: docentes, madre de familia que dirige la rumba terapia, estudiantes grado 4,1.

Materiales: botellas llenas de agua (bolos), trompos, pitas, lazos, balones, marcadores, agua en bolsa, tiza, boliches, cucunubá, hojas, premios (ajedrez, cuenticos)

Tecnológicos: Equipo de sonido, USB, micrófono

4.5.2. Taller N°2. Rally saludable

- **Objetivo:** Inculcar en los estudiantes la creación de hábitos y estilos de vida saludables a través de actividad lúdica enmarcados en el tema de una adecuada nutrición y actividad física.

Habilidades: -Observación, selección.

-Formación de hábitos alimenticios

-Trabajo en equipo.

Actividad de entrada:

Saludo de bienvenida, organización de los grupos participantes en el juego mediante la ronda Materile rile ro. Se formarán grupos de 8 estudiantes incluyendo niños y niñas, de los cuales se elegirá un líder. Este líder coordinará el grupo a cargo, manejará los tiempos de ejecución y representara al equipo en las actividades finales.

Desarrollo: Los equipos organizados se ubican en el patio y empiezan a rotar por las diferentes estaciones y realizan las actividades propuestas

Estación N°1. El cubo del movimiento: uno de los estudiantes del grupo lanza el cubo y realizan la actividad que se indique, hacer cuclillas, bailar, girar, hacer estiramiento, saltar en un pie, dar vueltas tomados de la mano, todos los integrantes del grupo deben realizar la actividad.

Estación N°2. Lotería de alimentos saludables: Se entrega la lotería con las fichas para que el grupo la arme en el menor tiempo posible. Se lleva el registro.

Estación N°3. La ronda de las frutas: Se coloca en la grabadora una ronda que deben bailar al ritmo de la música. Este es el baile de las frutas, melocotón....manzana, pera, piña,

banano. Se debe realizar un movimiento con cada parte del cuerpo cada vez que se mencione una de las frutas.

Estación N° 4. La escalera saludable: Al llegar a esta estación los niños toman el juego de la escalera y con los dados y las fichas realizan los lanzamientos partiendo de la salida hasta la meta, durante la ruta encuentran algunas recomendaciones nutricionales.

Estación N° 5. Di no a la comida chatarra: En el menor tiempo posible los niños deben clasificar los productos que están dispuestos en esta estación y que deben estar incluidos en una lonchera saludable, deben ir y venir saltando en un solo pie, hasta que pasen todos los integrantes.

Actividad de cierre

Esta será la última estación donde los grupos se reunirán y una madre de familia los estará esperando con una deliciosa ensalada de frutas que previamente se ha preparado con las frutas que los niños habían llevado. Se socializará la actividad realizada para que expresen cómo se sintieron y saquen sus propias conclusiones.

Recursos:

Presupuesto general de gastos:

Cantidad	Materiales	Valor Unitario \$	Valor total \$
30	Boliches	100	3.000
10	Trompos	2.500	25.000
40	Bolsas de agua	500	20.000
5	Premios	2.000	10.000
5	Pliegos de papel bond	600	3.000

5	Cartulina y cartón paja	600	3.000
4	Bolsas de crema de leche	1.200	4.800
2	Paquetes de platos desechables	2.000	4.000
1	Paquete de cucharitas desechables	1.500	1.500
1	Colbón	2.500	2.500
5	Bolsas de fichas parqués y dados	1.000	5.000
3	Pliegos de fomy	1.000	3.000
4	Marcadores	2.000	8.000
Total			92.800

Fuente: Las autoras (2017)

Humanos: docentes, madres de familia, estudiantes grado 4,1.

Materiales: cubo en cartulina con dibujos, lotería de los alimentos, juego de escalera saludable, fichas de parques, dados, productos alimenticios de una lonchera saludables (frutas, yogur, sándwich, queso,) productos de paquete) grabadora, Cd, fruta picada, platos desechables y cucharitas.

4.6. Evaluación y seguimiento.

Tabla 12. PHVA (Planear, Hacer, Verificar, Actuar)

Nombre del taller	Planear	Hacer	Verificar	Actuar
-Juegos tradicionales	Adecuar la logística de los	Participar con agrado en cada	Evaluar la	Continuar con la realización de

-Rally saludable	juegos tradicionales y del rally saludable con las diferentes estaciones e instrumentos a utilizar.	una de las actividades del Festival de Juegos tradicionales y del Rally saludable.	Participación activa de los estudiantes en los diferentes juegos tradicionales y en las actividades lúdicas del Rally saludable.	estas actividades lúdicas periódicamente para incrementar la actividad física y lonchera saludable ampliándolo a los demás grados.
------------------	---	--	--	--

Fuente: Las autoras (2017)

Tabla 13. Análisis DOFA.

NOMBRE DEL TALLER	OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Rally saludable • Festival de juegos tradicionales 	<ul style="list-style-type: none"> -Gusto por las actividades lúdicas. -Participación activa de los estudiantes y docentes. 	<ul style="list-style-type: none"> -Poco tiempo disponible para las actividades y pocos espacios físicos para el desarrollo de éstas. -La superficie con la que cuenta el patio puede generar accidentes.
FORTALEZAS		

Interactuar a partir de las diferentes dinámicas propuestas para la integración y el fortalecimiento de hábitos saludables.	La participación de estudiantes y maestros para trabajar en equipo las diferentes actividades.	Organizar recreos lúdicos con la integración de los docentes y participación de los estudiantes.
DEBILIDADES -El tiempo disponible no fue suficiente para realizar las actividades. -Los espacios no se prestan para generar un buen desarrollo en la recreación y el deporte	Planear las actividades de acuerdo a un determinado tiempo y en un lugar al aire libre. -Transversalizar las actividades lúdicas y recreativas en las diferentes áreas.	- Aprovechar los entornos naturales del municipio para el desarrollo de actividades físicas y recreativas en el tiempo libre.

Fuente: Las autoras (2017)

Tabla 14. Objetivos estratégicos.

OBJETIVOS ESTRATÉGICOS INSTITUCIONALES	
CORTO PLAZO (0 a 6 meses)	Organizar y desarrollar actividades lúdicas en todos los grados en los diferentes proyectos transversales.

MEDIANO PLAZO (1a 2 años)	Implementar recreos dirigidos para una mejor actividad física en los niños.
LARGO PLAZO (2 años en adelante)	Implementar el día sin paquete cada ocho días y la venta en la tienda escolar de productos saludables en la hora de recreo.

Figura 12. Grafico circular correspondiente a la Pregunta N°1 Fuente: construcción de los autores (2017)

Capítulo 5.

Conclusiones

Mediante la aplicación de este proyecto de investigación se observó un impacto positivo en los estudiantes por realizar actividades lúdicas y recreativas evitando así el sedentarismo y es también el inicio para un cambio respecto a sus hábitos saludables (actividad física y alimentación sana) observando que estos espacios se hacen fundamentales para poder motivar a nuestros estudiantes a ocupar su tiempo en actividades que tengan más valor para sus vidas.

La Institución Educativa y los directivos deben buscar la forma de fortalecer hábitos saludables, estableciendo políticas que permitan a los docentes y estudiantes tener los medios y el apoyo para realizar las actividades lúdicas y promover las loncheras saludables.

Los contenidos de alimentación y actividad física en la infancia y la adolescencia serán esenciales, ya que son etapas de adquisición y consolidación de hábitos. Sin embargo, este contenido no siempre va a ser tratado por los docentes, ya sea por falta de coordinación entre éstos, falta de tiempo, dar preferencia a otros objetivos o no disponer de conocimientos oportunos.

Recomendaciones

Debido a la aceptación de la propuesta “Jugando y recreando nuestra salud vamos mejorando” por parte de los estudiantes del grado cuarto se sugiere a las directivas y docentes de la Institución Educativa Técnica San Luis, Sede primaria, replicarla a mediano y largo plazo, para extenderla a los demás grados ya que presentó efectos positivos facilitando el cambio paulatino en los niños en cuanto a la actividad física y hábitos alimenticios en la lonchera.

A lo largo del proyecto se evidencia que es necesario involucrar a los padres de familia en esta propuesta, sobre hábitos saludables en alimentación y actividad física de sus hijos. Aprovechando para esto las escuelas de padres con charlas formativas y talleres dirigidos por personal capacitado como la nutricionista e instructores deportivos, para que realicen actividades en familia.

No podemos acabar el trabajo sin animar a otros docentes a que sigan haciendo propuestas de este tipo (por ejemplo, pirámides para el almuerzo o cena, o incluso combinar este trabajo con puntuaciones por la práctica de actividades físicas), para enriquecer a los centros docentes así como a los docentes en su “obligación” de formación continuada. Sobre todo en aspectos de salud y calidad de vida, **“recuerda que cuidarse hoy es vivir mañana”**.

Lista de referencias

Chamorro, I. El juego en la educación infantil y primaria, p.20

Enciclopedia virtual. Recuperado de

http://www.eumed.net/tesisdoctorales/2012/mirm/enfoque_cualitativo.html

Escalante, M. Marcela. Juegos y Rondas infantiles, pág. 1

Jiménez, C.A, (2010). La lúdica un universo de posibilidades. Recuperado de
<http://www.ludicacolombia.com/>

Huizinga, J.(2017). Ideal caballeresco, juego y cultura. Recuperado de
https://es.wikipedia.org/wiki/Johan_Huizinga

OMS (2015) Recuperado de [//www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/)

PEI. Institución Educativa Técnica San Luis. (2017), p.4

Piaget, Vigotsky, Gross. Teorías del juego (2012)

Plan de Desarrollo Municipal (2016) Acuerdo 009, p.14 -18-19

Romero, S (2013). Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la escuela.

Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3690/1/TFG-O%2080.pdf>

Yturralde, E. La lúdica y el aprendizaje (2017).Recuperado de <http://www.ludica.org/>

Anexos

Encuesta a estudiantes

FUNDACION UNIVERSITARIA LOS LIBERTADORES

ESPECIALIZACION EN PEDAGOGIA DE LA LUDICA

ENCUESTA A ESTUDIANTES SOBRE HABITOS SALUDABLES A ESTUDIANTES DEL GRADO CUARTO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA SAN LUIS

INSTRUCCIONES

Con el propósito de recolectar información sobre los hábitos saludables de los estudiantes del grado cuarto, queremos que contestes las siguientes preguntas lo más sincero posible. Lee cuidadosamente y selecciona una opción, tienes que marcar con una X en cada numeral.

1. ¿Con qué frecuencia realizas una actividad física o practicas deporte?

TODOS LOS DIAS_____ DOS VECES A LA SEMANA_____ FINES DE SEMANA_____

NO PRACTICO_____

2. ¿Durante el recreo realizas alguna actividad lúdica o recreativa?

SI_____ NO_____ A VECES_____

3. ¿Participas activamente en las rondas y juegos en la clase de educación física?

SI_____ NO_____ AVECES_____

4. ¿Estás acompañado de tus padres cuando practicas deporte fuera de la Institución?

SI_____ NO_____ A VECES_____

5. ¿Cuál es tu bebida favorita después de practicar un deporte?

Gaseosa_____ agua_____ bebida energizante_____ jugos de caja_____

6. ¿Consideras importante que se practiquen las normas y juegos para mejorar nuestra salud?

SI_____ NO_____ A VECES_____

7. ¿Participas en los campeonatos deportivos realizados en el tiempo libre en el colegio?

SI_____ NO_____ A VECES

8. ¿Que comidas hacen juntos en familia?

NINGUNA_____ DESAYUNO_____ ALMUERZO_____ CENA_____

9. ¿Con qué frecuencia consumes comidas rápidas fuera del colegio?

UNA O DOS VEZ POR SEMANA_____ DOS O TRES VECES POR SEMANA_____

TODOS LOS DIAS_____

10. ¿Cuáles son los alimentos que conforman tu lonchera?

Jugo industrializado_____ frutas_____ paquetes y mecate _____ bebidas lácteas_____

GRACIAS POR TU COLABORACION

FICHA DE OBSERVACION
INSTITUCION EDUCATIVA TECNICA SAN LUIS GARAGOA
HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

Fecha:	Profesor:
Curso:	

ASPECTOS OBSERVADOS		COMENTARIOS
1	¿Los niños llevan frutas a la escuela?	
2	¿Los niños consumen bebidas naturales en los recreos?	
3	¿Llevan al colegio una lonchera balanceada?	
4	¿Los niños consumen con agrado los alimentos del restaurante escolar?	
5	¿Los niños practican en los recreos actividades lúdicas o juegos?	
6.	¿Participan con alegría en las actividades lúdicas que se hacen en los intervalos de las clases?	
7.	¿Les gusta participar en las danzas del colegio?	
8.	¿Los niños disfrutan los campeonatos deportivos que organiza el colegio?	
9.	¿Son creativos al divertirse sanamente en los juegos de los recreos estableciendo sus propias reglas?	
10.	¿Organizan juegos autóctonos y/o tradicionales en los recreos y en Educación Física?	

Registro fotográfico talleres



Figura 13. Juegos tradicionales. Boliches. IET San Luis, sede primaria.



Figura 14. Juegos tradicionales. Bolos. IET San Luis, sede primaria.

Garagoa. Fuente: Las autoras



Figura 15. Lotería de alimentos saludables. IET San Luis, sede primaria. Garagoa

Fuente: Las autoras

Documento de autorización de uso de imagen sobre fotografías para uso público

Atendiendo al ejercicio de la Patria Potestad, establecido en el Código Civil Colombiano en su artículo 288, el artículo 24 del Decreto 2820 de 1974 y la Ley de Infancia y Adolescencia, la Institución Educativa Técnica San Luis del Municipio de Garagoa, solicita la autorización escrita del padre/madre de familia o acudiente del (la) estudiante _____, identificado(a) con tarjeta de identidad número _____, para poder publicar las imágenes en las cuales aparezca en grupo en las diferentes secuencias y actividades realizadas en la Institución Educativa con fines pedagógicos en las instalaciones del colegio mencionado. El propósito de las fotografías es netamente pedagógicos, sin lucro y en ningún momento será utilizado para objetivos distintos. Estas imágenes serán publicadas en el proyecto de grado **“Mejorando hábitos saludables en los niños de grado cuarto mediante actividades lúdicas”**

Autorizo,

Nombre del padre/madre de familia o acudiente _____

Cédula de ciudadanía _____

Nombre del estudiante _____

Tarjeta de Identidad _____

Garagoa, _____ de 2017.